



10 MARCH 2022  
Kidney Health for All

#worldkidneyday #kidneyhealthforall  
[www.worldkidneyday.org](http://www.worldkidneyday.org)

Bridge the  
knowledge gap  
to better  
kidney care.

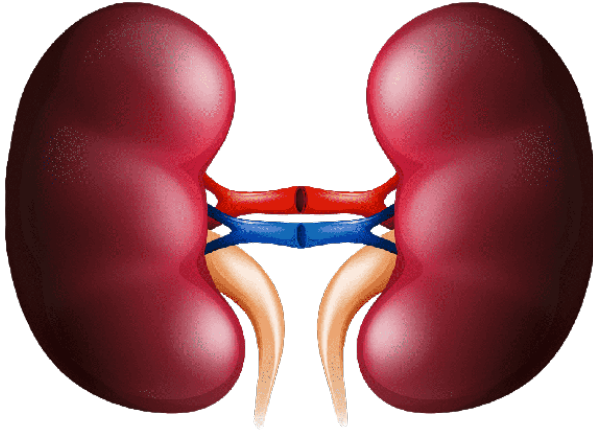


World Kidney Day  
is a joint initiative of

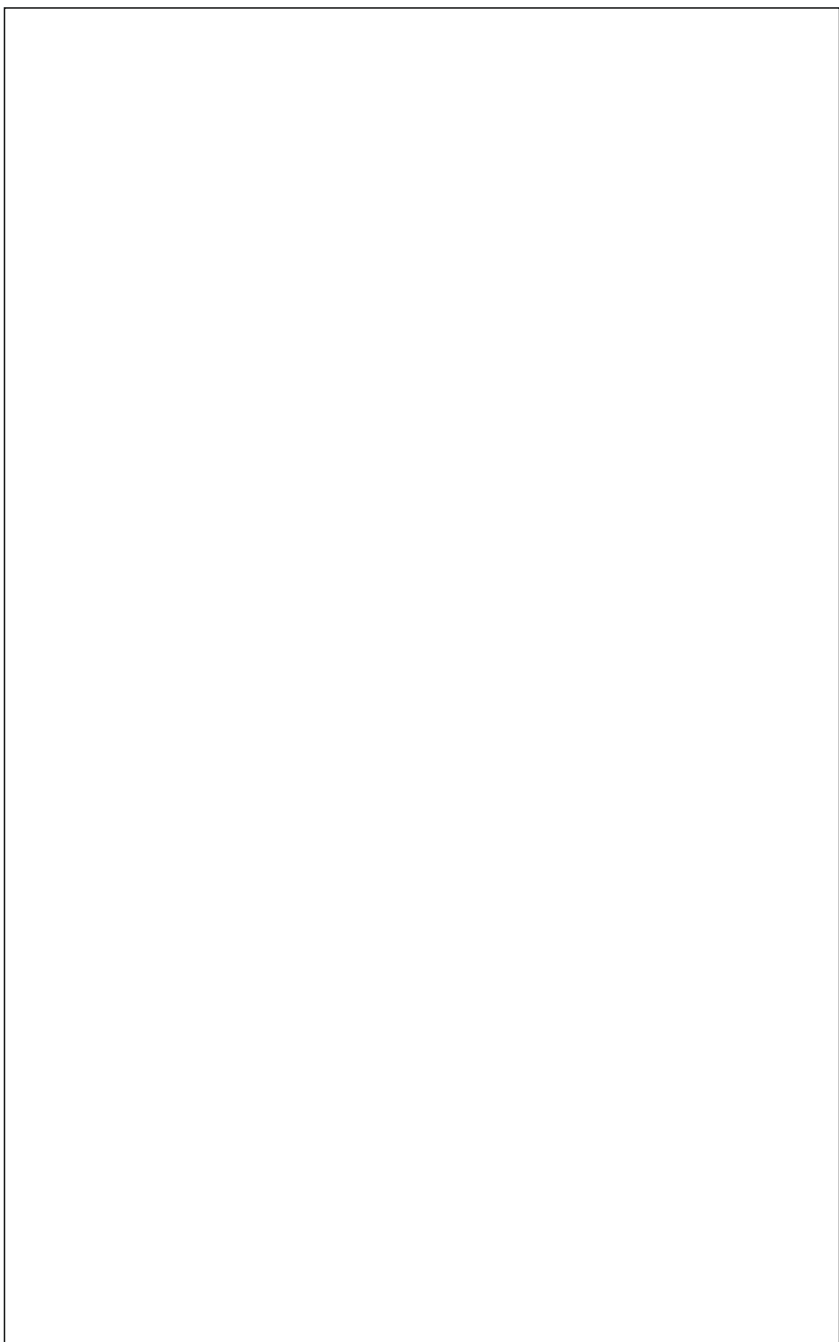


© World Kidney Day 2006-2022

# विश्व गुर्दा दिवस-2022 “सभी के लिए गुर्दा स्वास्थ्य”



यदि गुर्दा रहेगा स्वस्थ  
तभी जीवन चलेगा मस्त





पी0जी0आई0/निदे0/कैम्प/१००/2022

दिनांक: 03.03.2022

### संदेश

विश्व गुर्दा दिवस के उपलक्ष्य में नेफ्रोलॉजी विभाग, संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ द्वारा एक संगोष्ठी का आयोजन दिनांक 10 मार्च 2022 को संस्थान के सी0वी0 रमन सभागार (लाइब्रेरी भवन) में आयोजित किया जा रहा है।

इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ नेफ्रोलॉजी की सलाह पर, विश्व गुर्दा दिवस का आयोजन प्रत्येक वर्ष मार्च माह के दूसरे गुरुवार को गुर्दा से सम्बन्धित एक मुख्य विषय को केन्द्रित कर मनाया जाता है। इस वर्ष का विषय है "सभी के लिए गुर्दा स्वास्थ्य" (KIDNEY HEALTH FOR ALL)।

इस संगोष्ठी का उद्देश्य हमारे गुर्दे के स्वास्थ्य के बारे में आम व्यक्तियों, स्वास्थ्यकर्मियों एवं संबन्धित शासन एवं प्रशासन स्तर पर जागरूकता बढ़ाना है। यह प्रयास दुनिया भर में गुर्दे की बीमारी और उससे जुड़ी समस्याओं के प्रभाव को कम करने में सहायक होगा।

गुर्दे की बीमारी के कारण होने वाली मृत्यु दर में निरन्तर वृद्धि होती जा रही है। अनुमानतः वर्ष 2040 तक गुर्दे की बीमारी मनुष्यों में होने वाली मृत्यु का पाँचवां कारण बन जाएगा। अतः इस वैश्विक बीमारी से बचाव पर ध्यान देना चाहिए।

में नेफ्रोलॉजी विभाग को विश्व गुर्दा दिवस कार्यक्रम को सफलता पूर्वक आयोजित किये जाने पर बधाई देता हूँ।



(प्रो० राधा कृष्ण धीमन)  
निदेशक

संकाय सदस्य  
नेफ्रोलॉजी विभाग  
संजय गांधी स्नातकोत्तर  
आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ



**प्रो. नारायण प्रसाद,**  
विभागाध्यक्ष,  
नेफ्रोलॉजी विभाग



**प्रो. अनीता सक्सेना**



**प्रो. अनुपमा कौल**



**डा. धर्मन्द्र भदौरिया**



**डा. मानस रंजन पटेल**



**डा. मोनिका याचा**



**डा. मानस रंजन बहेरा**



**डा. रवि शंकर कुशवाहा**

# सन्देश विश्व गुर्दा दिवस 2022

नेफ्रोलाजी विभाग, संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ द्वारा विश्व गुर्दा दिवस का आयोजन किया जा रहा है। गुर्दा रोग (सी.के.डी) एक हानिकारक निरंतर बढ़ने वाला रोग है। विश्व भर में प्रत्येक 10 में से 1 व्यक्ति इससे प्रभावित है और यदि उपचार न किया गया तो यह बीमारी प्राणघातक हो सकती है। हालाँकि, इस रोग की जानकारी प्राथमिक अवस्था में हो जाने से इसकी देख-भाल एवं प्रबन्धन सुचारु रूप से किया जा सकता है।

गुर्दा रोग के कारण होने वाली मृत्यु दर में निरन्तर वृद्धि हो रही है। यह अनुमानित है कि 2040 तक यह लोगो में मृत्यु का 5वां सबसे प्रमुख कारण हो जायेगा। इस रोग से बचाव के लिए सभी गुर्दा रोग चिकित्सकों, वैज्ञानिकों, स्वास्थ्यकर्मियों, प्रशासकों, स्वास्थ्य नीति के विशेषज्ञों तथा गुर्दा रोग के जुड़े संगठनों को आगे आना होगा।

हम इस बात का आवाहन करते हैं कि हम यह जानें कि हम किस प्रकार से गुर्दा रोगों से जुडी जानकारी एवं उपचार को अधिक से अधिक जनमानस तक पहुंचाया जा सके। इसके लिए जन सामान्य को उनके संतुलित आहार और संरक्षित जीवन-शैली को अपनाने के लिए प्रेरित करें। विश्व गुर्दा दिवस का मुख्य उद्देश्य लोगो को इस बीमारी के प्रति जागरूक करना है, कहते हैं कि-

## “इलाज से बेहतर है रोग की रोक थाम”

यदि समय रहते गुर्दे के स्वास्थ्य के बारे में जाँच करा ली जाये तो अनेक गम्भीर बीमारियों से आप अपने शरीर को बचा सकते हैं। ऐसे में आपको चाहिए कि आप अपने गुर्दे के स्वास्थ्य की जाँच एक बार अवश्य करा लें। इसमें देख ले कि आपका सीरम क्रियेटिनिन तो नहीं बढ़ा है, पेशाब में प्रोटीन या लाल रक्त कण तो नहीं निकल रहे हैं।

ध्यान रहे, प्रारम्भिक अवस्था की गुर्दे की बीमारी को इलाज द्वारा ठीक किया जा सकता है। ऐसे में इस बात का इन्तजार मत करिए कि आपको रोग के लक्षण दिखाई दे तभी आप जाँच कराये। याद रखिए समय पर इलाज से ही, गुर्दे की गम्भीर बीमारी से बचा जा सकता है।

## प्रो० नारायण प्रसाद

विभागाध्यक्ष,  
नेफ्रोलाजी विभाग,  
संजय गांधी स्नातकोत्तर आयुर्विज्ञान संस्थान,  
लखनऊ

# क्या आपके गुर्दे स्वस्थ है ?

**आप गुर्दे के स्वास्थ्य की दृष्टि से जोखिम की श्रेणी में आते है**

- यदि आप शारीरिक रूप से मोटे हैं ।
- यदि आप धूम्रपान करते हैं ।
- यदि आपको मधुमेह है ।
- यदि आपको उच्च रक्तचाप रहता है ।
- यदि आप 50 वर्ष की आयु पार कर चुके हैं ।

ऐसे में आपको चाहिए कि आप अपने गुर्दों के स्वास्थ्य की जाँच एक बार अवश्य करवा लें । ऐसा करके आप अपने स्वस्थ गुर्दों को खराब होने से बचा सकेंगे । यदि समय रहते गुर्दे के स्वास्थ्य के बारे में जाँच करा ली जाए तो अनेक गम्भीर बिमारियों से आप अपने शरीर को बचा सकते हैं ।

विश्व स्तर पर आज मनुष्य के स्वास्थ्य को संक्रामक रोगों की अपेक्षा उच्च रक्त चाप, हृदय सम्बन्धी रोग, मधुमेह व गुर्दे की बिमारियों से ज्यादा खतरा है ।

## क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD)

क्रानिक किडनी डिजीज कब होती है

- जब पेशाब में एलब्यूमिन की मात्रा बढ़ जाती है
- जब गुर्दे की क्रियाशीलता घट जाती है जिसे GFR (Glomerular Filtration Rate) से आंका जाता है ।

**गुर्दे की बीमारी से अन्य जटिल बीमारियों के बढ़ने का खतरा**

- हृदय रोग
- उच्च रक्तचाप
- खून की कमी
- रक्त धमनियों के रोग आदि ।

## क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) के कारण

- गुर्दे में सूजन का आ जाना ।
- संक्रमण होना ।
- पेशाब के रास्तों में व्यवधान का होना ।
- पॉलीसिस्टिक किडनी जैसे अनुवांशिक दोष का होना जिसमें गुर्दे में सिस्ट बन जाते हैं ।
- मधुमेह
- उच्च रक्तचाप

## क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) के लक्षण

- भूख की कमी
- लगातार उलटी होना
- हिचकियों का आना
- रात में जल्दी जल्दी पेशाब का होना
- पेशाब में खून का आना
- दर्द के साथ पेशाब का होना
- मुँह पर सूजन होना
- शरीर में खून की कमी आदि

## क्रॉनिक किडनी डिजीज (CKD) की जाँच

- ब्लड प्रेशर की जाँच
- मूत्र में प्रोटीन की जाँच
- सीरम क्रियेटिनाइन की जाँच

## छुपी हुई क्रॉनिक किडनी डिजीज के परिणाम

1- पहला खतरा तो गुर्दे के कार्य करने की क्षमता कम होने लगती है।

परिणामतः गुर्दे बेकार हो जाते हैं, फिर विकल्प बचता है-

- डायलिसिस
- गुर्दा प्रत्यारोपण

2-दूसरा खतरा रोगी के हृदय व रक्त धमनियों के रोग के कारण असमय मृत्यु

## रोकथाम के प्रमुख उपाय

- अपने गुर्दा रोग विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।
- अपने रक्तचाप को नियंत्रित रखें।
- मधुमेह रोगी ब्लड शुगर को नियंत्रित रखें।
- शारीरिक वजन पर नियंत्रण रखें।
- खून की कमी को नियंत्रित रखें।
- बिना विशेषज्ञ की सलाह के कोई दवा न लें।
- धूम्रपान न करें।

*अगर गुर्दा हो गया हो क्षतिग्रस्त  
न हो जाओ, उदास और ग्रस्त  
डायलिसिस और ट्रांसप्लांट है इसके बहुमूल्य शस्त्र,  
जीवन बनाओ स्वस्थ, खुशहाल और मस्त*

# महिलाओं का गुर्दा सम्बन्धी स्वास्थ्य

## सीकेडी और महिलाएं

सीकेडी दुनिया भर में करीब 1 करोड़ 50 लाख महिलाओं को प्रभावित करती है। महिलाओं में मृत्यु का 8वाँ प्रमुख कारण है। प्रत्येक वर्ष लगभग 600,000 मौतें होती हैं। सीकेडी से महिलाओं के प्रभावित हाने की अधिक संभावना है (महिलाओं में औसत 14% और पुरुषों में 12%)।

परन्तु डायलिसिस पर महिलाओं की संख्या पुरुषों की संख्या से कम क्यों?

- पुरुषों की तुलना में सीकेडी की प्रगति धीमी होती है।
- मनोवैज्ञानिक-सामाजिक-आर्थिक बाधाएं।
- बिना जागरुकता के डायलिसिस देर से शुरू होती है।
- देखभाल करने के लिए असमान्य अवसर।

## गर्भावस्था और सीकेडी

- डायलिसिस पर कभी कभी महिला गर्भधारण कर सकती है 1 से 7% (एचडी - 2.4% और पीडी - 1.1%)
- डायलिसिस पर महिलाओं में पैदा होने वाले केवल 50% बच्चे जीवित रहते हैं।
- समय से पहले जन्मे शिशु की वृद्धि (Growth) में अभाव।
- माता के गुर्दे के कार्य (Function) में गिरावट
- रक्तचाप (Blood Pressure) में वृद्धि
- प्री-एक्लम्पसिया।
- एसएलई : महिलाओं की विशेष बीमारी।

## सीकेडी के साथ महिलाओं के लिए विशेष मुद्दे

### अवधि और सीकेडी

- मासिक धर्म अनियमित।
- गुर्दा के कार्य समारोह 20% सामान्य से कम हो जाता है, गर्भ धारण होने की सम्भावना कम हो जाती है।
- बर्बाद उत्पादों का उच्च स्तर-अण्डे का उत्पादन रोकने और माहवारी को प्रभावित करने के लिए।
- एरिथ्रोपोइटिन-एचडी के 50% महिला अपनी अवधि फिर से प्राप्त करने के लिए।
- गर्भनिरोधक का प्रयोग गर्भावस्था को रोकने के लिए किया जाना चाहिए।

*माँ है हम सब की जननी,  
उसकी सेवा हमको है करनी  
स्वस्थ माँ हो, स्वस्थ परिवार  
वरना पूरा घर, लाचार और बीमार*



## गुर्दे के रोगियों के लिए गर्भ नियंत्रण

उच्च रक्तचाप वाली महिलाओं को मौखिक गर्भ निरोधक (Oral Pills) का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए क्योंकि दवा रक्तचाप बढ़ा सकती है। और रक्त के थक्के की सम्भावना बढ़ा सकती है।

डायफ्राम, स्पंज और कंडोम आम तौर पर जन्म नियंत्रण के स्वीकार्य माध्यम हैं, विशेषकर जब शुक्राणुनाशक क्रीम, फोम या जेली के साथ प्रयोग किया जाता है।

## अंतर्गर्भाशयी विकास मंदता (IUGR) और किडनी

- भ्रूण का मूत्र उत्पादन गर्भाशय में कम हो जाता है।
- ग्लोमिरुलर निस्पंदन दर और गुर्दे के रक्त प्रवाह में कमी आती है।
- हाइपरफिल्ट्रेशन और हाइपरट्रॉफी गुर्दे की क्षति और उच्च रक्तचाप के अग्रणी कारण होते हैं।

## आप गर्भ में अपने बच्चे की मदद कैसे कर सकते हैं?

- यदि आपको कोई लत है, तो गर्भधारण करने से पहले इसे रोक दें।
- जब भ्रूण आपके गर्भ में हो तब भरपूर आराम करें।
- अपनी गर्भावस्था के दौरान पर्याप्त वजन हासिल करें।
- यदि आपका गर्भावस्था में वजन कम है तो स्वस्थ और पोषक आहार लें।

## क्रोनिक किडनी रोग में दवाओं का सुरक्षित उपयोग

- स्वयं दवायें लेने से बचें।
- पेन किलर को लेने से बचें।
- स्टिलमिंग ड्रग्स को लेने से बचें।
- अनावश्यक प्रोटीन पंप इनहिबिटर्स को लेने से बचें।
- अनावश्यक आयुर्वेदिक उपचार न करें।
- सीकेडी में खुराक में संशोधन।



गर्भ में ही हो जाता है, गुर्दे का विकास  
गर्भवती इसलिए रखे, अपना ख्याल खास

# गर्भावस्था और क्रॉनिक किडनी रोग (सीकेडी)

## 1. सीकेडी के साथ एक महिला को कब गर्भवती होना चाहिए ?

- यह किडनी रोग की प्रगति पर निर्भर करता है।
- सामान्य तौर पर महिला के गुर्दे का कार्यकाल समय के साथ खराब हो जाता है।
- जब गुर्दे का फंक्शन अच्छा हो, तब गर्भावस्था की योजना करना अच्छा है। (सीरम क्रिएटिनिन 1.5–2.0 mg/dl)
- मूत्र में बहुत हल्के किडनी रोग (Stage 1-2) सामान्य रक्तचाप और मूत्र में कम प्रोटीन (जिसे “प्रोटीन्यूरिया” कहा जाता है) के साथ महिलाओं को एक स्वस्थ गर्भावस्था हो सकती है।

## 2. गर्भावस्था और सीकेडी माता और शिशु को कैसे प्रभावित करती हैं ?

- शिशु के वृद्धि (Growth) में आभाव।
- माता के गुर्दे के कार्यों (Functions) में गिरावट।
- समय से पहले से जन्म।
- रक्तचाप में वृद्धि होना।
- प्री-एक्लम्पसिया का होना।

## 3. सीकेडी में गर्भावस्था की निगरानी कैसे करें ?

- आपको नेफ्रोलॉजिस्ट और प्रसूति विज्ञानी की देखभाल की जरूरत है।
- नियमित 24 घण्टे रक्तचाप की निगरानी।
- मूत्र में प्रोटीन के स्तर की नियमित निगरानी।
- गुर्दा के कार्य की जाँच के लिए नियमित रक्त परीक्षण।
- आपके बच्चे के विकास की निगरानी के लिए नियमित अल्ट्रासाउंड स्कैन।

## गर्भावस्था से सम्बंधित एक्यूट किडनी (गुर्दा) की क्षति

गर्भावस्था, लेबर एंड डिलीवरी (प्रसव), और पोस्टपार्टम (प्रसवोत्तर) अवधि के दौरान होने वाली एक्यूट किडनी (गुर्दा) की क्षति (4% to 36%)

सीकेडी में गर्भावस्था। करनी है सही व्यवस्था।  
जच्चे बच्चे की उचित निगरानी। कम होती गुर्दे की परेशनी।

## गर्भावस्था के दौरान एक्यूट किडनी क्षति (AKI) के लक्षण

- > 0.8 मिलीग्राम/डीएल से अधिक सीरम क्रिएटिनिन का स्तर।
- सीरम क्रिएटिनिन का दोहरीकरण
- डायलिसिस की आवश्यकता।

### एक्यूट किडनी क्षति गर्भावस्था में दो तरीकों से हो सकता है-

1. रोग या क्षति जो कि विशेष रूप से गर्भावस्था के कारण।
2. बीमारी या क्षति जो केवल गर्भावस्था संबंधित नहीं है, यानी गैर-गर्भवती (नान प्रेग्नेंट) स्थिति में होना।

भारत में गर्भावस्था में एक्यूट किडनी क्षति का सबसे महत्वपूर्ण कारण इन्फेक्शन या संक्रमण होता है।

### एक्यूट किडनी क्षति को दो भागों में बाँटा जा सकता है-

1. गर्भावस्था के बीस हफ्ते से पहले।
2. गर्भावस्था के बीस हफ्ते के बाद।

## समस्याएं जो मुख्य रूप से गर्भावस्था में हो सकती हैं

1. मूत्र में इन्फेक्शन/संक्रमण का होना - पाइलोनेफ्रिटिस (Pyelonephritis)
2. मूत्र पथ में रुकावट (यूरिनरी ट्रैक्ट आब्सट्रक्शन)
3. गर्भावस्था में अत्यधिक उल्टी होना - (Hyperemesis Gravidarum)
4. प्रसव के दौरान अत्यधिक रक्तचाप (हाई ब्लड प्रेशर होना)।
5. संक्रामक (इंफेक्टिव) गर्भपात अथवा सेप्टिक एबॉर्शन।
6. गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप (प्रि-एक्लेम्पशिया) - अर्थात जिन महिलाओं का गर्भावस्था में 20 सप्ताह तक रक्तचाप सामान्य रहता है परन्तु 20 वें सप्ताह के पश्चात उच्च रक्तचाप हो जाता है।
7. प्रि-एक्लेम्पशिया गर्भवती महिलाओं में उच्च रक्तचाप, पेशाब में प्रोटीन अथवा एक्यूट किडनी की क्षति के रूप में पाया जा सकता है।

## गर्भावस्था के दौरान या उससे पहले - तीन महत्वपूर्ण जांच अनिवार्य हैं

रक्तचाप का माप

पेशाब में प्रोटीन की छाप

सीरम क्रिएटिनिन की नाप



सफल और स्वस्थ गर्भावस्था का है नाप

स्वस्थ बच्चे और माँ का हो अगर सपना,  
तो गर्भावस्था में रक्त चाप, सीरम क्रिएटिनिन  
और यूरिन प्रोटीन जाँच करा लो अपना।

## गर्भावस्था में एक्यूट किडनी इंजरी के दौरान पोषण प्रबन्धन

यदि महिला क्रानिक किडनी की रोगी एवं गर्भवती है, तो उसके गुर्दे में आगे कितनी खराबी आयेगी यह उसके गुर्दे की बीमारी अवस्था से पता चलेगा। ऐसी अवस्था में महिला को ऐसा भोजन दिया जाये जिससे कि गर्भावस्था में बच्चे का सम्पूर्ण विकास हो सके। गर्भावस्था में महिला को संतुलित आहार दिया जाये जिससे कि उसका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे इलेक्ट्रोलाइट असंतुलन न हो।

### किस प्रकार का उपचार

- यदि मरीज सामान्य उपचार पर है तो उसे प्रोटीन 1-1.2g/kg Pregestational wt/day
- यदि मरीज हीमोडायलिसिस पर है तो हाई प्रोटीन डाइट 1.3g/kg/day
- यदि मरीज पेरीटोनियल डायलिसिस पर है तो हाई प्रोटीन डाइट 1.4g/kg/day
- यदि मरीज का गुर्दा प्रत्यारोपण हुआ है तो हाई प्रोटीन डाइट 1-1.2g/kg Pregestational wt/day

### एनर्जी

- 35 kcal/kg+300 kcal/trimester
- 35 kcal/kg+300 kcal/trimester HD
- 35 kcal/kg+300 kcal/trimester PD

### गर्भावस्था के दौरान मधुमेह और उच्च रक्चाप की समस्या हो सकती है

- ऐसे में मरीज को अपना वजन नियंत्रित रखना है।
- ऐसे में मरीज को खाने में कार्बोहाइड्रेड की मात्रा को नियंत्रित करना है।
- हाई ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए इंसुलिन का इस्तेमाल करें
- गर्भावस्था के 26 सप्ताह के बाद ज्यादा इंसुलिन की जरूरत तेजी से बढ़ सकती है।
- इंसुलिन की मात्रा 50% (Pre Pregnancy) से ज्यादा बढ़ सकती है।
- बच्चा पैदा होने के बाद 40 प्रतिशत इंसुलिन की जरूरत कम हो जायेगी।
- HbA1c को नियंत्रित रखना है (<1% above upper limit of normal)

*गर्भावस्था में सीकेडी का रखना पड़ेगा विशेष ध्यान, सम्पूर्ण पोषण पर देना होगा स्पष्ट ज्ञान, नहीं तो जच्चा-बच्चा हो जायेगा परेशान, क्योंकि स्वस्थ माता है इस देश की आन-बाज और शान*

# बच्चों में गुर्दे की समस्याओं को कैसे पहचानें

## बच्चों में गुर्दे की बीमारी के मुख्य कारण

- अनुवांशिक रोग
- जन्मदोष (Birth Defects)
- अवरुद्ध मूत्रप्रवाह और रिफ्लक्स
- ग्लोमिरुलर रोग
- संक्रमण

## बच्चों में सीकेडी होने का जोखिम

- गुर्दे की बीमारी का पारिवारिक इतिहास।
- मूत्र मार्ग में संक्रमण का इतिहास।
- ऑटोइम्यून रोग।
- लोअर यूरेनरी मार्ग में रुकावट।
- प्रसवपूर्व पता चली गुर्दे की विसंगतियाँ।
- जन्म के समय कम वजन के बच्चे।

एल्ब्यूमिन के  
लिए डिपस्टिक  
परीक्षण

गुर्दा  
बायोप्सी

गुर्दे की बीमारी का  
बच्चों में निदान कैसे  
किया जाता है ?

पेशाब रूटीन और  
माइक्रोस्कोपी  
परीक्षण

इमेजिंग  
अध्ययन

रक्त  
परीक्षण

बच्चों में गुर्दा की अनूठी होती है चुनौतियां,  
जीवन में सहज परन्तु सूक्ष्म हो जाती है कमियां  
व्यवहार, समस्याएं और एकाग्रता में कमी होती है इनमें विशेष नुस्खियां  
नितारणों पर दो ध्यान न कि प्रश्रयाताप कि हो समस्या

## एक बुजुर्ग को अपने गुर्दे की देखभाल कैसे करनी चाहिए ?

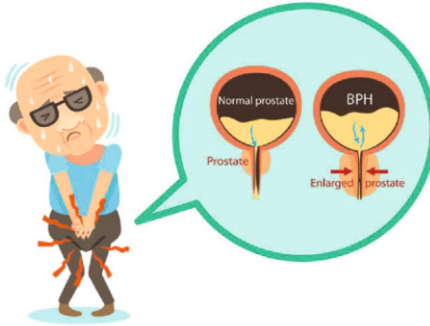
आमतौर पर उम्र बढ़ने के साथ, अंगों की आरक्षित क्षमता कम हो जाती है और कुछ अन्य कारक भी बुजुर्गों के कामकाज को प्रभावित करते हैं जैसे:

- निर्जलीकरण (Dehydration) और फ्लूड ओवरलोड
- अल्प खुराक
- मूत्र संक्रमण
- मूत्र असंयम (Urinary Incontinence)
- ड्रग्स
- दर्द निवारक
- कुछ एंटीबायोटिक्स

## गुर्दे को स्वस्थ रखने के लिए बुजुर्गों को प्रोत्साहित करना चाहिए

- स्वस्थ जीवन शैली
- निर्जलीकरण से बचें, आवश्यक तरल पदार्थ ठीक से लें
- डॉक्टर के परामर्श के बिना अनावश्यक दवाओं से बचें
- उचित स्वच्छता
- रक्त यूरिया, सीरम क्रिएटिनिन, मूत्र रुटिन माइक्रोस्कोपी, हीमोग्लोबिन की छह महीने या वार्षिक जांच
- पुरुषों में प्रोस्टेट अल्ट्रासाउंड

जो लोग मधुमेह, उच्च रक्तचाप से ग्रस्त हैं, उन्हें परामर्शदाताओं के साथ नियमित संपर्क में रहना चाहिए और ब्लड शुगर और बीपी को नियंत्रण में रखना चाहिए।



उम्र का गुर्दे पर होता है अलग ही असर  
डायबिटीज और यूरीआई का भी होता है कहर  
सावधानियों से चलोगे तो उनका बुरा प्रभाव जाता है ठहर  
जीवन में रहती है खुशहाली हर साल, महीने और सहर

# पौरुष ग्रंथि में अतिवृद्धि (बी.पी.एच.)

## प्रोस्टेट क्या है?

- पुरुष मूत्राशय के आधार पर अखरोट के आकार की ग्रंथि।
- मूत्रमार्ग के चारों ओर द्रव का उत्पादन करता है जो स्खलन के दौरान शुक्राणु का परिवहन करता है।
- पुरुष के शुरुआती 20 वर्ष तक प्रोस्टेट सामान्य वयस्क आकार तक पहुंच जाता है।
- फिर यह 40 साल की उम्र से फिर से बढ़ने लगता है।

## प्रोस्टेट का मूल्यांकन

- बार-बार पेशाब की आवश्यकता होना।
- रात में पेशाब की आवृत्ति में वृद्धि।
- पेशाब होने में कठिनाई।
- कमजोर मूत्र प्रवाह।
- पेशाब के अन्त में ड्रिब्लिंग।
- मूत्राशय को पूरी तरह से खाली करने में असमर्थता।

## निदान (Diagnosis)

- शारीरिक परीक्षण (डिजिटल रेक्टल एक्जामिनेशन)
- पेशाब जाँच
- सीरम पीएसए
- सीरम क्रिएटिनिन
- अल्ट्रासाउंड स्कैन
- यूरोफ्लोमेट्री

## उपचार का विकल्प

- सावधानी पूर्वक निगरानी
- शिक्षा और आश्वासन
- रात के समय तरल पदार्थ का सेवन कम करें
- कैफीन और शराब से बचें
- ब्लैडर रिट्रेनिंग (मूत्राशय पुनर्प्रशिक्षण कार्यक्रम)
- कब्ज से बचें
- चिकित्सीय उपचार-अल्फा अवरोधक (5-अल्फा रिडक्टेस अवरोधक)
- शल्य चिकित्सा उपचार-टर्प (TURP), लेजर प्रोस्टेटैक्टोमी

बीपीएच है बुढ़ापे का लक्षण,  
जीवन का बिगड़ जाये सन्तुलन  
समय पर दवाएँ हैं इसका उपचार,  
ऑपरेशन करना पड़े, जब नींद से हो जाओ लाचार

## मूत्र नली का संक्रमण (UTI)

मूत्र नली का संक्रमण, जिसे UTI भी कहा जाता है, मूत्राशय या गुर्दे का एक संक्रमण है।

**जो कि मुख्य निम्नलिखित कारणों से हो सकता है-**

- वह मूत्र जो पेशाब करने के बाद आपके मूत्राशय में बचा रहता है
- गुर्दे में अवरोध या गुर्दे में पथरी
- जननांग क्षेत्र को साफ और सूखा न रखना
- मूत्र को निकलने के लिए रखी गई ट्यूब -केथेटर

### संकेत और लक्षण

- पेशाब करते समय जलन या दर्द होना।
- अकस्मात या बार बार पेशाब करना।
- पेट के नीचे भाग या पेड़ू में दर्द होना।
- मूत्र में खून/गदला/दुर्गन्ध आना।
- पीठ के निचले हिस्से या बगल में दर्द होना।
- थकान या स्वस्थ महसूस न करना।

### मूत्र मार्ग संक्रमण (UTI) को रोकने के तरीके

- अपने जननांग क्षेत्र को साफ रखें
- टब स्नान के बदले शावर लें
- हर कुछ घंटों में अपने मूत्राशय को खाली करें भले ही आप उसे भरा हुआ न महसूस करें
- एक दिन में आठ से दस गिलास तरल पदार्थ का प्रयोग करें
- नीचे पहनने के कपड़े को हमेशा ढीला रखें
- महिलाओं को शौचालय करने के बाद हमेशा आगे से पीछे धोएं
- यौन गतिविधि से पहले और बाद में पेशाब करना

### मुझे नेफ्रोलॉजिस्ट से कब सम्पर्क करना चाहिए ?

- मूत्र पथ का संक्रमण (UTI) के साथ बढ़ा हुआ सीरम क्रिएटिनिन
- मूत्र पथ का संक्रमण बारम्बार होना
- ऊपरी मूत्र पथ संक्रमण जो सामान्य चिकित्सा से ठीक न हो

*स्त्रियों में मूत्र का संक्रमण,  
उसके कारणों का करना पड़ेगा वितरण  
सही उपचार का करना होगा चयन,  
अन्यथा नहीं कर पाओगे इसका निवारण*



# गुर्दे की क्षति को रोकने के कारक

## व्यायाम और गुर्दे का स्वास्थ्य

- सीकेडी के रोगियों के प्रबंधन में पोषण के साथ-साथ शारीरिक गतिविधि को अब एक महत्वपूर्ण घटक के रूप में मान्यता दी गई है।
- रोगियों को शारीरिक गतिविधि की आदतों को सफलतापूर्वक अपनाने और बनाए रखने में मदद करने के लिए एक व्यवहारिक दृष्टिकोण महत्वपूर्ण है।

## नियमित शारीरिक गतिविधियों के लाभ

- वजन पर काबू
- हृदय की रक्षा
- मांसपेशियों की बर्बादी की रुकावट
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार
- रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद
- नींद में सुधार
- कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद
- मधुमेह नियंत्रण में मदद
- अस्थि घनत्व में सुधार
- डायलिसिस दक्षता में सुधार

## दवाईयों का अनावश्यक उपयोग न करना

### दवाएं जो गुर्दे की क्षति का कारण बनती हैं

- दवाएं लगभग 20 प्रतिशत तत्काल गुर्दे की विफलता का कारण बनती हैं।
- कुछ जरूरी दवा का उदाहरण जो तीव्र गुर्दे की क्षति का कारण बनता है - दर्द निवारक दवा (पेन किलर दवाईयाँ) एमिनोग्लोकोसाइड्स, एम्फोटेरेसिन बी, सीटी कंट्रास्ट आदि।

## रोगी से सम्बन्धित जोखिम के कारक (Risk Factors)

- 60 वर्ष से अधिक आयु
- मधुमेह
- निर्जलीकरण
- दिल की बीमारी
- सेप्सिस
- सेप्टिक शॉक
- अंतर्निहित सीकेडी

## इलाज

- सभी संभावित नेफ्रोटाक्सिक दवाएं बंद कर दी जानी चाहिए।
- शेष दवाओं की खुराक को वर्तमान जीएफआर के अनुसार परिवर्तन किया जाना है।
- चिकित्सा की शुरुआत में पर्याप्त जलयोजन सुनिश्चित करें।

*दवाइयों और गुर्दे का होता है अजब मेल  
ज्यादा इस्तेमाल से होते हैं गुर्दे फेल  
जीवन में यदि स्वस्थ रहना है और करना है एक्सेल (Excel)  
तो कम करनी होगी हानिकारक दवाओं की सेल (Sale)*

## रक्तचाप का नियंत्रण

**गुर्दे में खराबी उच्च रक्तचाप का कारण बनती है:  
कब और कैसे ?**

- 30 वर्ष से कम या 50 वर्ष से अधिक उम्र में उच्च रक्त चाप होने का पता चलना।
- निदान के समय गंभीर उच्च रक्तचाप (यानी 200/120 mmHg) का होना।
- नियमित रूप से उपचार के बावजूद भी गंभीर अनियंत्रित उच्च रक्तचाप होना।
- दृष्टि में खराबी होना।
- पेशाब में प्रोटीन जाना।

कम उम्र में गंभीर उच्च रक्तचाप का पता चलने पर गुर्दे की बीमारी का संदेह दूर करने के लिए जांच अवश्य कराये।

*रक्तचाप पर देना होगा हमको ध्यान विशेष  
इसके नियंत्रण से, शरीर में आ जाता कलेश  
गुर्दा, दिमाग और दिल हैं जीवन के ब्रम्हा, विष्णु और महेश  
इसको संयम में रखें यही है हमारा उपदेश*

## मस्तिष्क और डायलिसिस

सीकेडी के रोगियों में न्यूरोलॉजिकल जटिलताएं एवं विकलांगता के प्रमुख कारण हैं-

### सकारात्मक प्रभाव :

- डायलिसिस की शुरुआत के साथ न्यूरोसाइकोलॉजिकल प्रदर्शन में सुधार होता है।
- याददाश्त में सुधार होता है।
- जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है।

### नकारात्मक प्रभाव (आमतौर पर कम):

- डायलिसिस डिस्ट्रिक्चलब्रियम सिन्ड्रोम

## गुर्दे का कैंसर

दुनिया भर में हर साल 300,000 से अधिक लोगों में किडनी कैंसर का निदान किया जाता है।

### किडनी कैंसर के कारण

- अनुवांशिक कारण
- धूम्रपान
- मोटापा

## लक्षण

- प्रारंभिक अवस्था में पेशाब में लाल रक्त कण आना (Hematuria)
- पार्श्व-भाग में दर्द
- पार्श्व-भाग में गांठ

## रोकथाम एवं प्रारंभिक पहचान

- स्वस्थ जीवन शैली अपनायें।
- जोखिम वाले व्यक्तियों व बुजुर्गों में अल्ट्रासाउण्ड स्क्रीनिंग करायें
- चेतावनी संकेत (Warning Sign): पेशाब में खून/पार्श्व-भाग में दर्द (Flank Pain)

पुरुष में मूत्र संक्रमण पर देना होगा ध्यान  
क्योंकि जीवन पर होता है इसका विपरीत परिणाम  
इसलिए लक्षणों पर दो ध्यान  
ताकी निकाल पायें इसका समाधान

## अंग दान

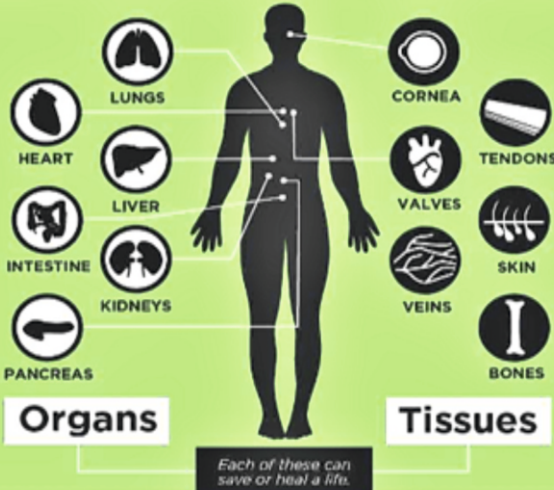
### अंग की जरूरत और प्रत्यारोपण:

- गुर्दा : 2,00,000 vs 6,000
- दिल: 50,000 vs 100
- जिगर: 50,000 vs 750
- आंखें: 10,000 प्रति वर्ष
- भारत में वर्तमान अंगदान दर बहुत कम है। यह 0.05 प्रति मिलियन से कम है।

### भारत में कैंडेवर प्रत्यारोपण का इतिहास

- 1967: केईएम अस्पताल, मुंबई में भारत में पहला सफल कैंडेवरिक गुर्दा प्रत्यारोपण
- 1994: एम्स, नई दिल्ली में किया गया पहला सफल कैंडेवरिक हृदय प्रत्यारोपण
- 1995: अपोलो, चेन्नई में किया गया पहला सफल बहु-अंग कैंडेवरिक हृदय प्रत्यारोपण
- 1998: मद्रास मेडिकल मिशन अस्पताल, चेन्नई में पहला सफल फेफड़े का प्रत्यारोपण

## LIFE-SAVING & HEALING





## भारत में कैंडेवर अंगदान की समस्या

### सामुदायिक समस्याएं :

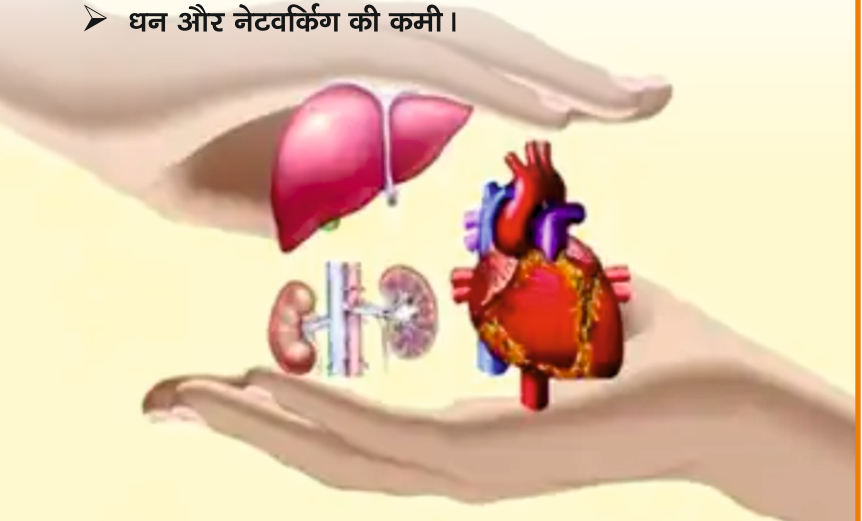
- “ब्रेन डेथ” अवधारणा के बारे में कोई जागरूकता नहीं ।
- भ्रांतियां ।

### अस्पताल की समस्या :

- “ब्रेन डेथ” दाताओं की पहचान करने और उन्हें बनाए रखने के प्रयासों का अभाव ।

### सरकारी समस्याएं :

- धन और नेटवर्किंग की कमी ।



मास्तिष्क की मृत्यु पर अंगदान,  
मृत्यु के पश्चात भी जीवन का प्रमाण  
समय रहते बढ़ा लो अपना ज्ञान,  
ताकि इस जीवन में मिल जायें, मोक्ष व सम्मान

# सामान्य निर्देश

कितना पानी या कितना नमक?

## पानी (Water)

एक सामान्य व्यक्ति को- { 3 लीटर पानी पुरुषों को पीना चाहिए  
2.2 लीटर पानी महिलाओं को पीना चाहिए

कुछ अपवाद हैं कि-

- किडनी स्टोन वाले मरीज एवं बार-बार यू0टी0आई0 वाले मरीज ज्यादा पानी पियें।
- डायलिसिस एवं एडवांस गुर्दा रोग वाले मरीज डाक्टर की सलाह के अनुसार ही पानी पियें।

## नमक (Salt)

एक सामान्य व्यक्ति को 2 ग्राम सोडियम या 5 ग्राम टेबल नमक (सोडियम क्लोराइड) ही खाना चाहिए।

## सलाह (Advise)

- प्रोपागांडा मेडिसिन से बचे।
- बॉडी बिल्डिंग के लिए/अवैज्ञानिक दवायें या हर्ब्स (Herbs) से बचें।
- वाटर बाथ की तरह की सलाहों से बचें।  
ये सब आपके लिए जानलेवा हैं।

## **Kidney Health for All: Bridging knowledge gap with the community for better kidney care**

Indian Society of Nephrology

Noncommunicable diseases (NCDs) are major causes of mortality accounting for 71% of all deaths globally. It outnumbered the communicable diseases, possibly with exception of the death during the Corona virus diseases pandemic in recent years. Chronic Kidney Disease (CKD) is one of the most common NCDs, leading to premature morbidity and mortality, globally including in India, said Prof Narayan Prasad, secretary of the society, Prof and Head of Nephrology, SGPGIMS, Lucknow. CKD caused 1.2 million deaths and was the 12th leading cause of death worldwide in 2017. CKD has been declared as cardiovascular disease (CVD) risk equivalent and about 7.6% of all CVD death could be attributed to CKD. All-age CKD mortality increased by 41.5% between 1990 and 2017, whereas age-standardized CKD-related mortality remained static. However, mortality due to CVD decreased by 30.4%, cancer by 14.9%, and chronic lung disease by 41.3% during the same period. A new estimate suggests that CKD-related mortality would be the 5<sup>th</sup> leading cause of mortality by 2040.

The United Nations sustainable development goals aim to reduce premature mortality from NCD by one-third by 2030. It seems impossible without preventing CKD-associated mortality. CKD populations are relatively two-decades younger in India, said prof. Sanjay Agrawal, from AIIMS New Delhi. CKD of unknown aetiologies are emerging at many hot spots from Odisha, Andhra-Pradesh, Goa, and Maharashtra. There is an immense need for awareness, prevention, screening, and managing the progression of CKD, to prevent death from CKD.

The Indian Society of Nephrology emphasized that World Kidney Day (WKD) is a **Global Campaign** aimed at increasing awareness amongst the public about the role of kidneys in maintaining optimal health, with the aim to bridge the knowledge gap with the community, health care workers, and policymakers to optimize the kidney care. Kidneys play a vital role in excreting nitrogenous waste like urea and creatinine, through urine. It also excretes out excess of acids produced out of metabolism of protein in the body, preventing acidosis. It balances the electrolytes like sodium, and potassium within the required limit in the blood. It acts as an endocrine organ by producing erythropoietin, a hormone to help in the formation of red blood cells. It converts the inactive form of vitamin D into the active form. In turn, Vitamin D balances the calcium and phosphorus in the body and strengthens the bone of human beings. A patient with CKD easily suffers from anemia, and mineral bone disorders. All CKD patients gradually progress to end-stage kidney disease requiring dialysis or kidney transplantation. The therapy poses a huge economic burden individually and on the country.

WKD is celebrated every year on the 2<sup>nd</sup> Thursday of March by the convention. The Indian Society of Nephrology takes a call of this initiative

jointly with the International Society of Nephrology and the International Federation of Kidney Foundations to promote the awareness campaign, nationally and regionally in the south Asia region. The WKD will be celebrated on 10<sup>th</sup> March 2022, to enhance the key knowledge to achieve Kidney Health for All, a theme for WORLD Kidney Day 2022.

A persistent and ongoing knowledge gap for CKD exists, that is demonstrable at all levels of healthcare systems, amongst primary care physicians, nurses, technicians, and public health policy makers. This has been compounded by the unbridled proliferation of social media platforms like Facebook, YouTube, Instagram, and Twitter. The commercial nature of these platforms often resulted in the widespread proliferation of non-scientific content, particularly the use of many harmful herbs, many allergen proteins for building body and water baths like treatments of CKD, etc, that is not truly scientific, however costly and harmful. The poorly informed public and patients find it challenging to access scientifically authentic and validated information. This is especially true for low-middle income countries like India where the resource is limited as compared to the demands for the resources and people chose the non-authenticated treatments that harm them, sometimes leading to death.

In recent years in 2016, the Government of India has made several attempts to improve the care of CKD patients. However, the Prime Minister's National Dialysis program aimed to dialyze all poor people requiring dialysis at the district level hospital by creating a dialysis facility. The deceased donor transplant programs are also emerging in many states, which is again a leap forward step to fill the gap to some extent, however insufficient to cover all.

We suggest all high-risk people for CKD, elderly above 60 years, diabetics, hypertensive's, obese patients, people with a family history of CKD, chronic smokers, and people with stone diseases to screen themselves for CKD with an examination of urine and estimating serum creatinine value and glomerular filtration rate. The Indian Society of Nephrology calls primary care physicians, scientists, nurses, corporate health care providers, patients, administrators, health-policy experts, government officials, nephrology-related organizations to join hands and contribute significantly to this awareness program of WKD, for great success. There is a need to focus on government policies to set kidney health as the priority that can lead to major benefits both to patients and to the healthcare budget. Thus, a coordinated effort needs to be made at all levels of society to address the growing epidemic of kidney disease, and Bridging the Knowledge gap is the key to achieving this as "Knowledge is Power"

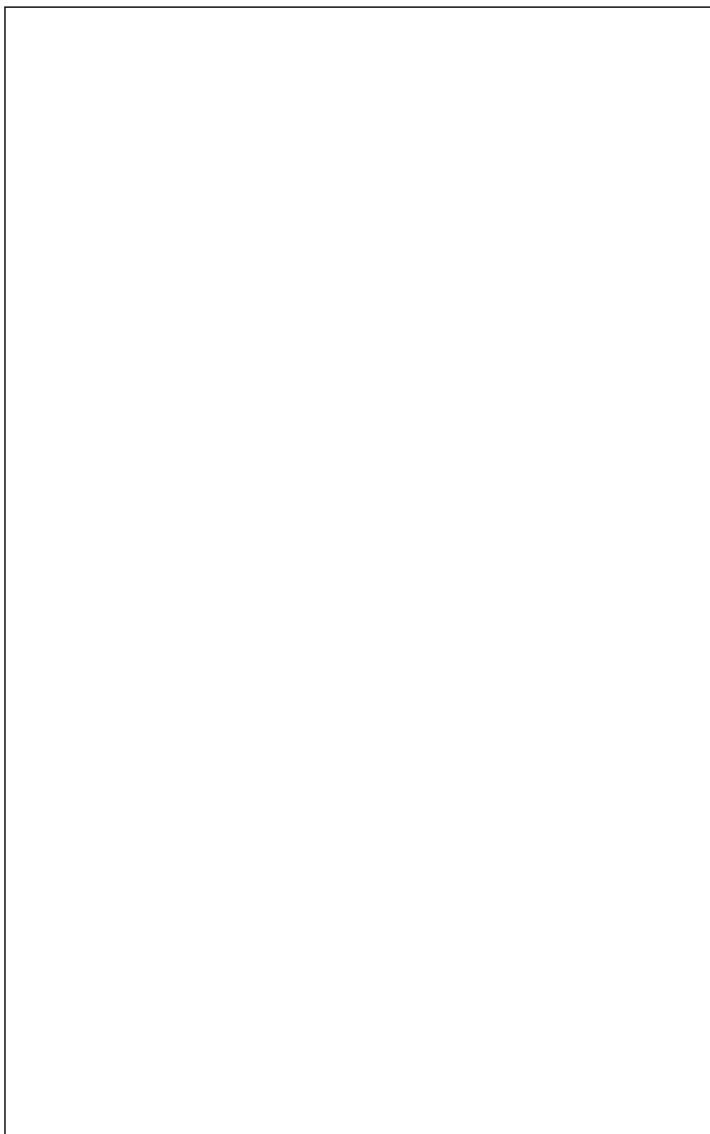
**Prof. Narayan Prasad**

Secretary, Indian Society of Nephrology



A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing 20 horizontal black lines for writing.

A large rectangular area with rounded corners, outlined in orange, containing 20 horizontal black lines for writing.





सौजन्य से :  
नेफ्रोलॉजी विभाग, संजय गांधी स्नातकोत्तर  
आयुर्विज्ञान संस्थान, लखनऊ  
सम्पर्क सूत्र : 0522-2494125